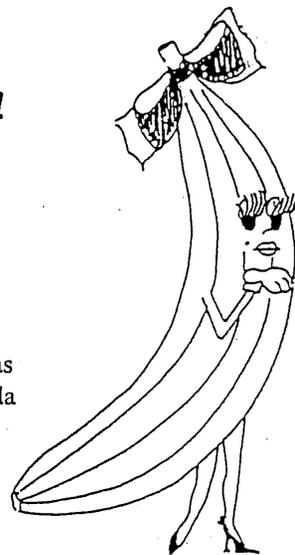


Dame 5 Frutas y Vegetales Todos Los Dias!

Asi Es Como!*



Desayuno: 1 Porcion

Despierte con:

platano	duraznos	fresas	cieuelas pasas
brevas	pasas	melón	fruta enbotada
jugos (manzana, uva, toronja, naranja, tomate)			

AM Bocadillos: 1 Porcion

Empaque:

manzana	platano	duraznos	pera
uvas	naranja	ciruelos	ciruela pasa
pasas	brevas	zanahorias	apio
pepino	jicama	tomatillos	

Comida: 1 o 2 Porciones

Sirva:

caldo de vegetales	ensalada de 3 frijoles	crema de cacahuete
ensalada de zanahoria/pasa	ensalada de pepino	ensalada de Waldorf
ambrosia	ensalada de repollo	papas nuevas
ensalada de vegetales	ensalada de pasta	tomates rellenos
sandwich con tomate, lechuga, cebolla, y bretones		
taco/tostaa con lechuga y tomate		

Ronzar En La Tarde: 1 Porcion

Coma:

ciruelos	pasas	manzanas
brevas	pedasitos de fruta	kiwi
uvas	puré de frijoles	jugo de tomate
chiles verde	fruta y yogurt	paleta de jugo de fruta
pedasos de melón		

Sena: 1 o 2 Porciones

Plane:

caldo de vegetales	arroz y frijoles
vegetales vaporizadas	pastel de fruta/torta de fruta
papas cosidas en cosedor o camote	palillos de vegetales crudas
ensalada de vegetales	fruta y yogurt
ensalada de fruta	caldo de fruta helada

* Incluye frutas y vegetales en cada comida junto con otros grupos de alimentos para una dieta saludable y deliciosa.

Dame 5 Ideas Para Bocadillos!

Jugoso

Naranja
Toronja
Zarzamora
Kiwi
Mirtilos
Fresas
Mandarina
Tomate
Ciruelo
Durazno
Albaricoque
Melón
Sandía
Otros Melones
Pina

Crujientes

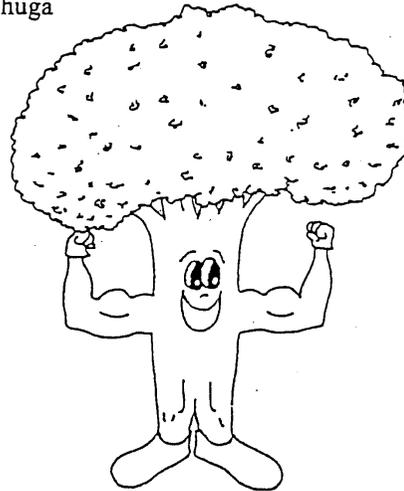
Zanahoria
Rabano
Nabo
Rutabaga
Papa Cruda
Coliflor
Pedasitos de Repollo
Chiles Rojos o Verdes
Apio
Cebolla
Pepinos
Pedasitos de Luchuga
Manzanas
Jicama

Sediento

Jugo de Naranja
Jugo de Toronja
Jugo de Tomate
Jugo de Vegetales
Pera
Manzana
Fruta enbotada sin azucar
Jugo de Manzana
Jugo de Piña
Pedasitos de Fruta

Chicloso

Albaricoques Secos
Manzanas Secas
Pedasitos de Platano Seco
Ciruelas
Pasas
Duraznos Secos
Datil



Pelonar

Platanos
Naranjas
Zanahorias
Cacahuetes

Mezclar

Fruta en Yogurt
Especias en Manzana Molida
Pedasitos de Fruta
Caldos de Vegetales

Embarrar

Crema de Cacahuete
Puñe de Frijoles Garbanzos
Puñe de Frijoles
Puñe de Berenjena

Rebanada

Frutas Suavecitas
Vegetales Cosidas

Vaciar

Jugos
Agua

Exprimir

Frutas Citracas